

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

健康を 整えよう



ドックは
マスク着用で

人間
ドック

歯科
健診

フィットネス

レディースドック

禁煙
支援

特定保健指導

ウォーキング

低糖質
レシピ

● もくじ

- P.2 2021年度 人間ドック・レディースドック随時募集
- P.3 2021年4月～「歯科健診費用補助制度(A健診)」の利用方法が一部変更となります
- P.4 2020年度 扶養家族資格確認実施結果
- P.5 オンライン資格確認がスタート
- P.6 2021年度予算

- P.7 保険料の上限と保険料率の変更 ほか
- P.8～P.9 2021年度 豊田合成健保の活動紹介 ほか
- P.10 治療用装具 保険給付の支給にあたっての注意点
- P.11 健康的な体をつくる! 低糖質レシピ
- P.12 (裏表紙) ... 健保のホームページ

←本誌P2、P3を
ご覧ください

2021年
4月～

「歯科健診費用補助制度(A健診)」の 利用方法が**一部変更**となります

16歳以上の当健保加入者を対象とした「**歯科健診費用補助制度(A健診/無料)**」の
利便性向上を図るため、2021年4月より下記2点の見直しを行いました。

①対象エリア

変更前 **愛知県**歯科医師会加入の歯科医院

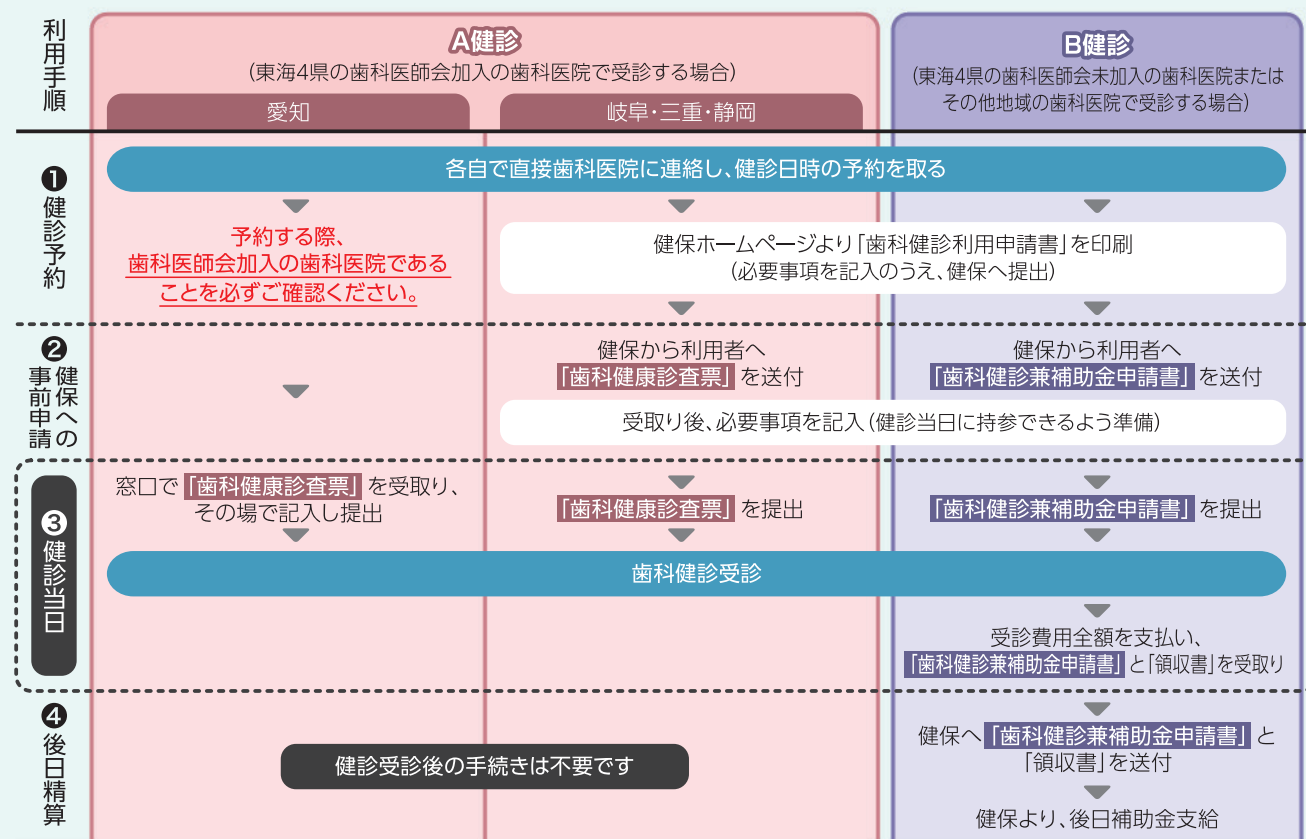
変更後 **東海4県(愛知・岐阜・三重・静岡)**の
歯科医師会加入の歯科医院

東海4県の
歯科医師会加入の
歯科医院
「検索」はこちら
<http://dental-checkup.site/>



②利用方法

- ・A健診を「愛知」で利用する場合、健保への事前申請が不要となります。(岐阜・三重・静岡は、事前申請が必要)
- ・A健診を利用できない方は、B健診(償還払い[※])をご利用ください。 ※健診費用を立替え、後日健保から補助金を支給する方法



当健保の「**歯科健診費用補助制度**」は、上記健診以外にも、様々な機会にご利用いただけます。ぜひご活用ください。



「**歯科健診費用補助制度**」の詳細は、健保ホームページ「**ESPRIT**」
健康づくり → **健診** → **歯科健診** よりご確認ください

<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

問い合わせ先 健康保険組合 1グループ 歯科健診担当 (TEL 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

2021年度

人間ドック・レディースドック 随時募集のお知らせ



4月1日より、人間ドックの随時募集を開始しました。
一斉募集期間中に申込みし忘れた方や、
新たに受診を希望される方は、
この機会にぜひお申込みください。



受診期間 **2021年5月10日(月) ～ 2022年3月31日(木)**

受診対象者 受診日に当健保加入者の方

注意 受診日に当健保非加入の方の場合、受診費用(約5万円)は健保の補助が受けられないため
全額自己負担となります。

受診場所

	人間ドック	レディースドック
愛知県地区	井之口診療所のみ	契約健診機関すべて
愛知県地区以外	契約健診機関すべて	

健診機関一覧は、Wellness1月号(自宅へ郵送済)に掲載しております。
Wellness1月号は、健保ホームページESPRITからも閲覧、ダウンロードできます。

申込方法

健保ホームページ「**ESPRIT**」の **マイページ** → **マイヘルスデータ** → **2021年度** よりお申込みください。

詳細は、下記にてご確認ください。

- [豊田合成(株)の方] ▶▶▶ TGnet連絡書
- [豊田合成(株)以外の方] ▶ 各事業所健保関連担当者
- [任意継続の方] ▶▶▶▶▶ 健保組合

健保
ホームページに
ついて

健保ホームページが、一部のパソコン(Windows7など)
で閲覧できないケースが発生しております。このような
場合は、Internet Explorer 以外のブラウザ(Firefox
または Google Chrome) をご利用いただくと閲覧で
きます。



問い合わせ先 健康保険組合 2グループ 人間ドック担当 (TEL 0587-23-6661 TG内線611-5115)

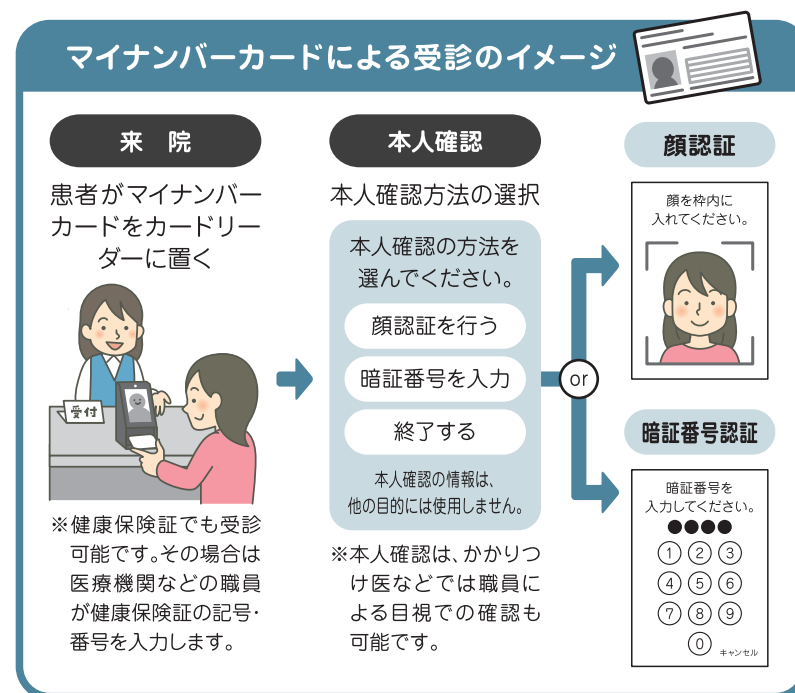
オンライン資格確認がスタート

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました

2021年3月から、健康保険証の記号・番号やマイナンバーカードのICチップにより、オンラインで資格情報を確認できるしくみがスタートしました。これにより、マイナンバーカードを保険証の代わりに使用することができるようになっています。最新の情報がスピーディーに照会できるので、受付時の手続きが簡単になります。

マイナンバーカードが保険証として利用できるこんな便利！

- 就職や転職、引越しなどで保険証を切り替える際、新しい保険証の発行を待たなくてもOK
- 医療費が高額になった場合に窓口負担を軽減するための事前申請が不要
(限度額適用認定証がいない)
- 自身の特定健診や医療機関で処方された薬などの情報が確認できる
(2021年～2022年にかけて段階的に閲覧が可能になる予定)
- 医療費情報の自動入力が可能になり、確定申告の医療費控除の手続きが簡単になる
(2022年1月以降申告分からの予定)



ご注意 オンライン資格確認およびマイナンバーカードの健康保険証利用については、医療機関によって開始時期が異なります。利用可能かどうかは、医療機関の受付でご確認ください。

健康保険証に枝番を追加します

健康保険のオンライン資格確認にともない、健康保険証の番号が「世帯単位」から「個人単位」に変わります。2021年4月以降に新規発行する健康保険証には2桁の枝番が付きます。

※既加入者は、現在お手元にある保険証(枝番なし)で今までどおり使えます。



新しく追加される番号はここです！



2020年度 扶養家族資格確認実施結果

扶養家族(18歳以上の子ども及び配偶者・父母兄弟等)の資格確認を実施いたしました。
証明書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。
資格確認は、法律に従い適切な健康保険事業運営のため毎年実施します。
今後とも、ご理解ご協力をお願いいたします。



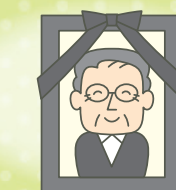
調査区分	資格条件※	調査対象者	資格適合者
子ども(18歳以上)	年間収入130万円未満	596名	529名
配偶者	年間収入130万円未満	3,262名	3,212名
父母兄弟	(60歳以上は年間収入180万円未満)	94名	90名

※年間収入は、市町村役場発行の所得証明書で確認します

こんなとき扶養削除の手続きが必要です 健保組合からのお願い

事実が発生した日から原則5日以内に「健康保険証に関する届」で扶養家族の削除手続き(健康保険証の返却)をしてください。

- 1 就職して健康保険証を取得したとき
- 2 パート・アルバイト等で年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超える見込みのとき
- 3 離婚したとき
- 4 死亡したとき
- 5 雇用保険(失業給付)の受給が開始されたとき
- 6 65歳以上の方で、障がい認定を受けており、後期高齢者の健康保険証を取得したとき



2021年度は、下記の日程で実施します。
資格確認に必要な証明書類の提出等、ご協力をお願いいたします。

18歳以上のお子様…5月下旬

配偶者、父母兄弟…7月下旬

調査対象者が以下に該当する場合は、追加書類が必要です。実施時期までに準備をお願いします。

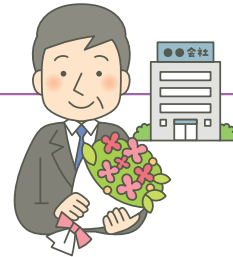
- ・年金受給者：年金支払い通知書コピー
- ・別居の場合：仕送り証明(現金書留の控え、送金側・受取り側双方の通帳の写しなど)

問い合わせ先 健康保険組合 1G 酒井・飯田(外線 0587-23-6661 内線 611-5116 / 611-5103)

保険料の上限と保険料率の変更

任意継続被保険者の保険料の上限額

会社を退職し、引き続き当健保組合に加入される方の保険料は、給与収入がないため組合員の平均標準報酬月額を用いて算出します。今年度の標準報酬月額の上限は34万円となりました。



**退職時の標準報酬月額が
34万円以上だった方**

保険料は一律 32,436円/月

【平均標準報酬月額(340千円)×保険料率(95.4/1000)】



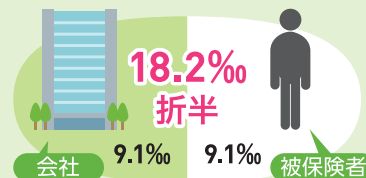
**退職時の標準報酬月額が
34万円未満だった方**

該当する等級の保険料が
適用されます

介護保険料率の変更

2021年3月分〔4月徴収分〕から介護保険料率が給与・賞与ともに**18.2%**となります。

負担割合は会社と被保険者で折半です。(任意継続者は全額被保険者負担となります)



調整保険料率の変更

2021年3月分〔4月徴収分〕から調整保険料率が給与・賞与ともに**1.24%**となります。

一般保険料率94.16%、調整保険料率1.24% → 合計95.4%となります。

(合計保険料率は変更ありません)

	被保険者	事業主	合 計
一般保険料率	41.849%	52.311%	94.160%
調整保険料率	0.551%	0.689%	1.240%
合 計	42.400%	53.000%	95.400%

任意継続被保険者とは

一定の要件を満たしていれば、退職後も「任意継続被保険者」として、引き続き健保組合の被保険者資格を継続することができます。

ただし、在職中と異なり、保険料については事業主の負担分を含めた全額を自分で納めることになります。

任意継続被保険者になるための要件

- ①退職日まで継続して2ヵ月以上被保険者であること。
- ②資格喪失日から20日以内に任意継続被保険者となる申請をすること。

加入できる期間

2年間

2021
年度

予算
が
決
ま
り
ま
し
た

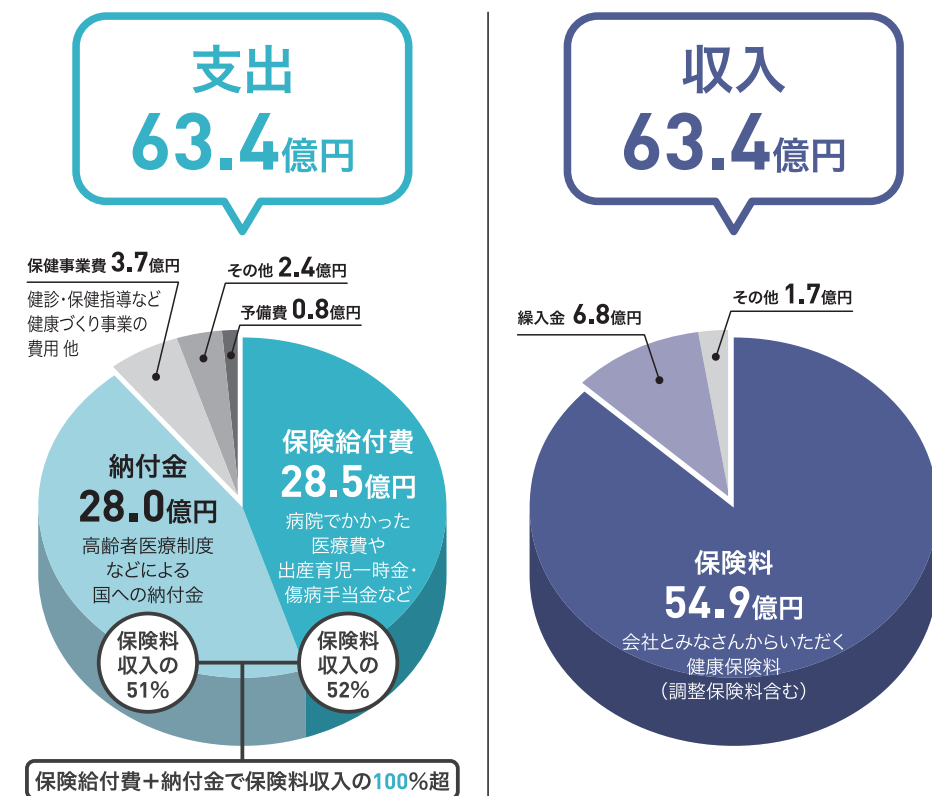
2021年度の健康保険の予算は、ほぼ前年度並みの総額で編成しています。みなさんが病気やケガをした際などの費用である保険給付費は、昨年はコロナ禍による受診控えの影響でやや減少の傾向がみられましたが、今年度も「もしも」に備える費用として十分に確保しました。

国への納付金については前年度予算より27億円増額の28億円になります。特定健診・特定保健指導、人間ドックや歯科健診、さらに禁煙支援などデータヘルス計画の取り組みの結果によって一部減額のインセンティブを受けながらも、少子高齢化が加速し、増加傾向が続く見通しで、今後も厳しい状況が続きます。

また、健康の保持・増進のための費用である保健事業費は前年度予算と同水準を確保し、引き続き人間ドック等の健診事業を実施してまいります。基礎疾患はコロナ禍においてリスクにもなります。病気の予防および早期発見・早期治療のために年に一度は健康チェックをお願いします。

本誌p8-9にて、本年度に取り込む各種保健事業を紹介しておりますので、健康管理の一助としてご活用ください。健康の維持・増進への取り組みを通じて、医療費の節減にご理解とご協力をお願いします。

健康保険・予算の内訳



介護保険・予算の内訳

【支出】		【収入】	
納付金	659百万円	保険料	702百万円
還付金その他	56百万円	その他	13百万円
合 計	715百万円	合 計	715百万円

▶ 健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	皆様の健康づくりから健保財政まで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。
	育児誌(月刊)配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。
	医療費のお知らせ	本人と家族	毎月	病院等の受診状況の確認にご利用ください。健保ホームページ「ESPRIT」からも確認できます。
	ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月	切替可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。
	市町村健診費用補助制度	20歳以上の本人と家族	通年	年1回3,000円を上限として補助。(市町村の年齢制限に準ずる)
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族		特定健康診査受診料の全額補助。
	ホームページ“ESPRIT”	本人と家族		各種事業案内や申込などが簡単にできます。健康づくり情報が必見!!
	社会保険の知識	新入社員	4月	「社会保険」に関する簡単な導入書を配布します。

▶ 健康保険業務

区分	メニュー	ひとくちメモ
	経理	皆様の医療費や国への納付金の支払い
	適用	健康保険証の発行、本人および家族の資格の認定、給与・賞与の標準報酬の決定、扶養家族の資格確認 など
	給付	皆様が病院にかかった際の医療費(健保負担分)の支払い、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金などの給付金の決定・支払い業務 など

セントラルスポーツの利用方法が変わりました

2021年
4月1日(木)～

これまでは施設受付にて、メンバーズカードを提示していましたが、4月からは利用の都度取得するQRコード(スマホ画面または印刷したもの)を提示する方法に変わりました。

新利用システム 2021年4月1日(木)以降

QRコード取得でより便利に!



スマートフォンで



パソコンからプリントして

- WEB上で登録手続きが可能に!
スマートフォン・パソコンなどからカンタン利用者登録
- キャッシュレスで施設利用が可能に!
アプリ上でのクレジット決済が可能(手数料100円/年)
- ご利用履歴の確認が簡単に!
利用履歴はマイページで確認可能

詳しくは
セントラルスポーツ
ホームページを
ご参照ください



※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。

2021年4月1日以降、従来のコーポレートメンバーズカード、チケットはご利用いただけませんのでご注意ください。



2021年度

豊田合成健保の活動紹介

▶ 健康チェックと疾病予防



: ホームページESPRITのマイページで確認・申込できます。

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	特定健康診査	40歳以上の本人と家族	通年	メタボリックシンドロームのリスクを早めに発見することに着目した健診です。
	特定保健指導			健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に生活習慣を見直すサポートをします。
	人間ドック	30歳以上の本人と家族		契約した健診機関にて低料金で受診できます。節目年齢の特典制度あり。
	人間ドック(地域巡回)	30歳以上の遠隔地事業所勤務者と家族		〔レディースドック〕 愛知・岐阜・静岡の各地で巡回バス健診も開催します。 ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
	レディースドック(一般コース)	【女性】30歳以上の本人と家族		
	レディースドック(特化コース)※	【女性】20歳以上の本人と家族		年1回18,000円を上限として検診費用を補助。
	脳ドック	本人と家族		
	2次検査受診促進活動	本人と家族 (当健保が行う人間ドック等を受診した方)		ドック受診結果が「要精密検査」または「要治療」の方へ受診勧奨を実施。
	郵送検診	本人と家族	秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。
	歯科健診費用補助制度	本人と家族 (15歳以下除く)	年2回	無料もしくは補助金支給の歯科健診を実施(詳しくはP3をご覧ください)
	家庭常備薬斡旋	本人	通年	各種常備薬や健康増進グッズを取り揃え皆様にご利用いただいております。
	井之口診療所(内科・歯科)	本人と家族		人間ドックや歯科健診は、ココで!
	禁煙支援	本人	10月～1月	禁煙補助薬・外来の費用補助で禁煙チャレンジをサポートします。
	インフルエンザ予防接種	家族 (6ヵ月以上中学生以下)		最高2,000円まで接種費用を補助。(期間内1人当たり1回限り)
	個別生活改善指導	有所見者	通年	人間ドックの結果に基づき、医師、保健師による健康改善を指導します。

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮頸がん)に特化したコースです。一般コースより、検査項目が少なくなっています。

▶ 運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	テーマパークを歩こう!! IN～東山動植物園～	本人と家族	10月～11月	動物園内のウォーキング。
	フィットネスルーム (井之口健康管理センター)		通年	トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。
	セントラルスポーツ			初回登録料、利用料の優待制度あり。
	リゾートホテル エクシブ			全国27施設のホテルを利用できます。健保HPのマイページ内にあるインターネット予約またはFAXでお申込みできます。
	ベストウエスタンホテル			岐阜(高山)、長崎の2ヵ所を利用できます。
	共同利用保養所			トヨタグループ各健保の保養所が利用できます。

健康的な体をつくる！ 低糖質 レシピ 春

今回は、お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじようこ 辻 庸子 ●管理栄養士
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



豚肉とルッコラの卵炒め 2人分

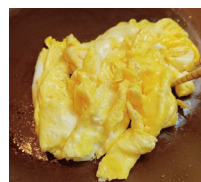
◆糖質 3.5g ◆カロリー 373kcal ◆塩分 1.6g

材料

豚バラ肉(焼肉用).....120g
玉ねぎ.....1/4個(50g)
ルッコラ.....1束(40g)
卵.....2個
酒.....大さじ1
濃口醤油.....大さじ1
柚子胡椒.....小さじ1/4
サラダ油.....小さじ2

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、ルッコラは食べやすい長さに切る。卵はざっくりと溶いておく。④は合わせておく。
- 2 フライパンに油小さじ1を十分に熱し、卵を入れ、外側が固まってきたらゆっくりかき混ぜ、半熟になったらいったん取り出す。
- 3 同じフライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を中火で炒める。8割ほど火が通れば玉ねぎを加えさらに炒める。
- 4 余分な油をペーパー等で拭き取ったら④を加える。全体になじんだらルッコラと卵を戻し入れ、手早く炒め合わせて完成。



調理時間:10分



栄養

- 豚バラ肉＝「脂身が多くカロリーが高い」、卵＝「コレステロールが高い」というイメージがありますが、どちらも糖質量は低い食材です。
- 豚肉や卵に含まれるたんぱく質と、ルッコラに含まれるビタミンCを組み合わせることでコラーゲンの生成を促進し、美肌効果が期待できます。
- 豚肉に含まれるビタミンB1は代謝を促進させる働きがあります。玉ねぎに含まれるアリシンと組み合わせることで吸収率が上がり、脂肪燃焼や疲労回復が期待できます。

調理のポイント

- 卵はざっくりと混ぜ、熱いフライパンで焼くことで、ふわふわに仕上がります。
- 油が多すぎると調味料が食材になじまないの、拭き取ってから味付けしましょう。
- ルッコラは最後に加えることで、食感と風味が残り美味しくいただけます。

治療用装具

保険給付の支給にあたっての注意点

— 申請しても支給されないことがあります —

保険給付の適正化のため、治療用装具の作製や装着後の経過について、診療報酬明細書(レセプト)での内容確認や、患者や医師への照会等を実施し、支給決定しています。申請から支給までに**4～6ヵ月程度**かかりますので、ご了承ください。

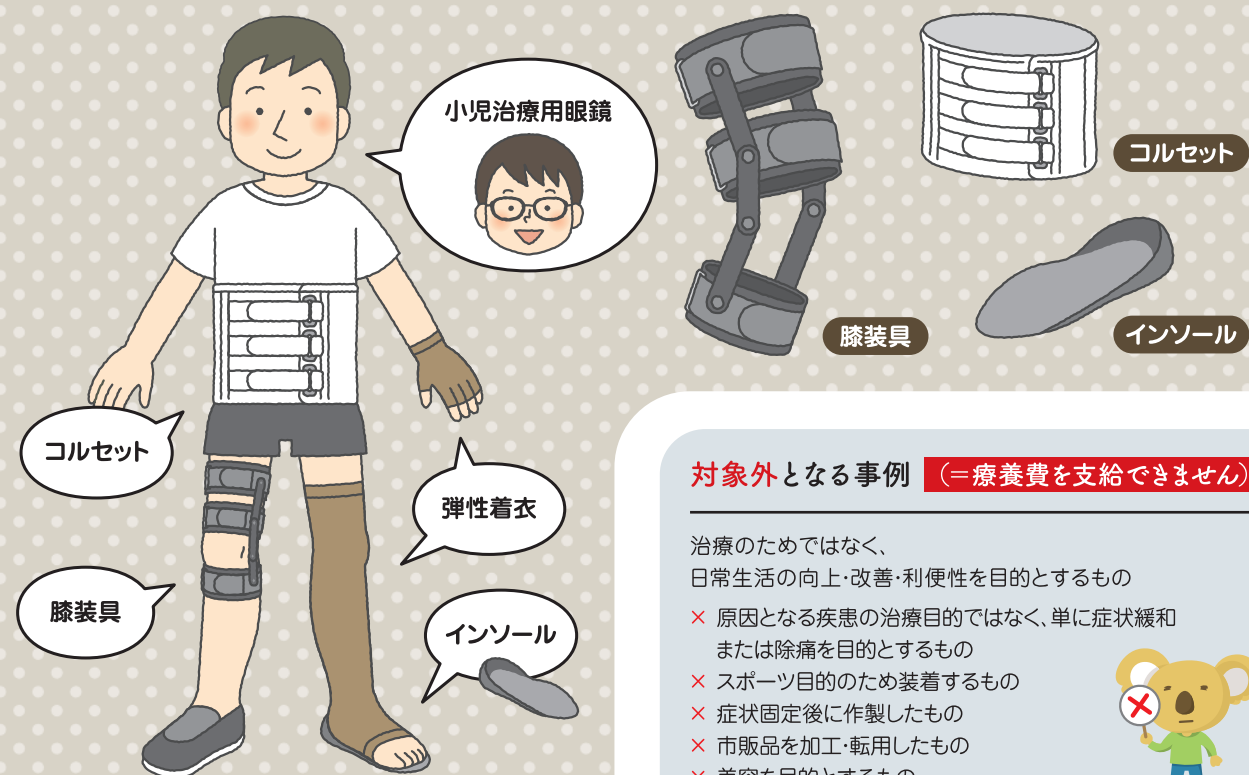
※審査内容によって、6ヵ月以上かかる場合もあります。

療養費の給付を受けられるのは、「**治療遂行上必要不可欠なもの**」で「**健保が認めたもの**」のみになります。医療機関や装具業者から「保険がきくので、あとで払い戻しが受けられます」等と説明を受けた場合でも、必ず支給されるものではありません。



【治療用装具とは?】 作製前にご確認ください

- ・治療のために必要不可欠であること。
- ・**装具作製後、装着について保険医の確認とその後の継続的な効果検証が必要であること。**
- ・**これをもって治療遂行上必要不可欠の範囲のものであるとみなされます。**
- ・症状が固定する前に、医師の指示のもと一時的に使われるものであること。
- ・個々の患者の身体に合わせたオーダーメイドで作製したものであること。(市販品や既製品は対象外)



対象外となる事例 (＝療養費を支給できません)

- 治療のためではなく、日常生活の向上・改善・利便性を目的とするもの
- × 原因となる疾患の治療目的ではなく、単に症状緩和または除痛を目的とするもの
 - × スポーツ目的のため装着するもの
 - × 症状固定後に作製したもの
 - × 市販品を加工・転用したもの
 - × 美容を目的とするもの



各種給付金 健 診 医療費 etc.

知りたいことがすぐに見つかる!

健保のホームページ

ESPRIT

豊田合成健康保険組合

検索



過去の健診結果をデータ化

マイヘルスデータ

ログインすれば
いつでも
閲覧OK

健診は、受けた年の結果をよく確認するのはもちろんのこと、過去の結果と比較し「悪化傾向にある項目はないか?」をチェックすることが大切です。たとえ正常値の範囲内でも徐々に悪くなっていけば油断大敵! 放置すればいずれ、「要精密検査→要治療」になってしまうかもしれません。



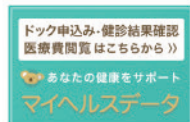
去年より前の健診結果? 保存してないよこまったな

そんなときは...



まずは、
健保加入者専用サービス
マイページにログイン

マイヘルスデータの過去の健診データをチェック



「過去の健診データ」をご覧になる際は、マイページログイン時と同じパスワードを入力してください。

健診結果	
メタボリック判定	特定保健指導層別化
予備該当	モデル実施
身体計測	血液検査
身長 172.7	中性脂肪 144
体重 65.5	HDL 61.0
BMI 22.0	LDL 134
脂質 79.6	GOT 21.0
血圧	GPT 26
収縮期+拡張期 -	γ-GTP 23
1回目(収縮期) 119	空腹時血糖 99
1回目(拡張期) 78	随時血糖 -
2回目(収縮期) -	HbA1c 5.7
2回目(拡張期) -	ヘマトクリット 44.10
	血色素量 14.2
胃	
所見 正常範囲内..	
肺	
胸部X線 左下肺野_胸膜癒着_放置可	
乳房	
マンモ -	
マンモ(右) -	
マンモ(左) -	
エコー -	
子宮	
子宮種別 -	

のついた項目は、クリックすると
経年変化をグラフ化できます。



ヤバイ
腹囲がこの3年間で
激増してた!

血圧が年々上昇してる...
自覚症状なんてないけど、
気を付けなきゃ

健診結果を検証すると、意外な経年変化に気づくことができるかもしれません。自分の体質や弱点を知って早めにダイエットや生活習慣の改善に努めましょう。

その成果は次の健診で確認を!

マイヘルスデータは、過去の健診データの確認のほか、「人間ドック・レディスドック」の申込みや「医療費のお知らせ」「ジェネリック差額通知」の閲覧もできます。みなさんの健康と医療費の管理に、ぜひお役立てください。

※掲載画面はサンプルのため、実際の画面と一部異なる場合があります。

「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば **電話相談窓口** にお尋ねください!

T E L フリーダイヤル 0120-301-727
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで(会社稼働日)

E-mail yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp
24時間受付(回答は会社稼働日)

保健師 うわもり おざわ
上森・小澤

- お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。
- 上記フリーダイヤルは、健康相談のみ受付いたします。その他の問い合わせは**0587-23-6661**までお電話をお願いします。